

MENÜPLAN 11.07. bis 17.07.2022 | 28. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 11.07.2022	vegetarische Minestrone Italienische Gemüsesuppe mit Nudleinlage, dazu 1 Brötchen 61,9 KH* A1, F, G, I	Schinkenomelett auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1, C, G, I	Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F, I	Schmackhafte Kartoffelpuffer dazu Apfelkompott 85,9 KH* L	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A1, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Eisberg-salat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Käse-kuchen 35,0 KH* A1,C,G
Dienstag, 12.07.2022	Currybockwürstchen⁽²⁾ mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 58,2 KH* A1, G, I	Geflügelfrikadellen-Bällchen mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis 74,3 KH* A1, C, F, G, I, J	Gekochtes Rindfleisch mit Apfel-Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln ⁽⁶⁾ 44,3 KH* A1, G, I	Eieromelett mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 55,1 KH* A1, C, F, G, I	Fischfilet Bordelaise⁽⁵⁾ mit Auflage aus Kräutern und Gewürzen, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 60,0 KH* A1, C, D, G, J	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 128,4 KH* A1, G, H1, H2	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Eisberg-salat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Manda-rinen-Sahne-schnitte 26,2 KH* A1,C,G
Mittwoch, 13.07.2022	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, Dessert 35,3 KH* A1, F, I	NEU Paniertes Schweinekotelett mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Brechbohnsalat in saurer Sahne 69,5 KH* A1, G, I	Frikadelle mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A1, C, F, G, I, J	Hausgemachter Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 172,1 KH* G	Schnitzel „Hessische Art“ mit Schmandsauce und Gouda ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Minikartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A1, C, F, G, I, J	Hausmacher Fleischsalat mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Mohn-schnecke 55,2 KH* A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 14.07.2022	Bratwurst „Thüringer Art“⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf 45,4 KH* G, I, J	Hähnchen-Cordon bleu mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 65,3 KH* A1, F, G, I	Schweinegulasch mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-Weißkohlsalat ⁽²⁺⁴⁾ 80,3 KH* A1, F, G, I	vegetarische Reissuppe mit Eierstücken und Gemüseeinlage, dazu 1 Brötchen, Dessert 64,4 KH* A1, C, G, I	Sommerhaxe (extra verpackt), mit Kartoffel-Krautsalat, Senf, Dessert 32,4 KH* C, J	Heringsalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Karotten-Weißkohlsalat⁽²⁺⁴⁾ 13,6 KH*	Bienen-stich-Schnitte 27,0 KH* A1,C,G,H1
Freitag, 15.07.2022	Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1, C, F, I	Schmackhafte Lachswürfel⁽⁵⁾ in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1, D, G, I	Schweinerückenbraten mit Sauce, dazu Karotten-Brokkoli-Gemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 61,8 KH* A1, G, I, J	TIPP Gemüse-Knusper-Frikadelle mit Pustasauce und Nudelsalat (kalt), Dessert 90,0 KH* A1, C, G, I, J	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ und gem. Salat mit Dressing, Dessert 64,8 KH* A3,C,G,I,J,L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 48,5 KH* A1, B, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Erdbeer-kuchen 40,6 KH* A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 16.07.2022

Möhreneintopf
mit Fleischwürstchen⁽²⁾, Kartoffeln⁽⁶⁾ und Gartenkräutern, Dessert
43,5 KH* A1, F, G, I, J

Putenfrikassee
in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüseris, Dessert
67,6 KH* A1, F, G, I

Mediterranes Ratatouillegemüse
mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert
86,4 KH* A1, C, F, G, I, J

Geflügelroulade
„Hausfrauen Art“ mit Geflügelsauce, dazu Butterreis und Leipziger Allerlei, Dessert
72,9 KH* A1, F, G, I, J

Sonntag, 17.07.2022

Schweinebraten
in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse⁽⁴⁾ und Thüringer Klöße, Dessert
68,1 KH* A1, G, I

Kasselerrücken⁽³⁾
mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse⁽⁴⁾ und Thüringer Klöße, Dessert
60,8 KH* A1, G, I

Vegetarische Gemüseaultaschen
in Kräuterrahmsauce, Dessert
71,2 KH* A1, C, G, I

Großer Grillteller
mit Bratwürstchen⁽²⁺⁷⁾, kleinen Frikadellen und Spießbraten, dazu Paprika-/Tomatensauce und Djuvecreis, Dessert
76,0 KH* A1, C, F, I, J

Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum **sofortigen Verzehr** bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt **ohne Salatbeilage**.

Änderungen vorbehalten!
Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menü.de

EU-Zulassungs-Nr. HE 30376
* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).

Allergene: Gluten: A1=Weizen; A2=Roggen; A3=Gerste; A4=Hafer; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; Schalenfrüchte: H1=Mandeln, H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewnüsse; H5=Pekannüsse; H6=Paranüsse; H7=Pistazien; H8=Macadamianüsse; H9=Queenslandnüsse; I=Sellerie; J=Senf; K=Sesam; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere
Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol

Bestelltelefon Mo. – Fr.: von 7:00 bis 15:00 Uhr
0800/750 66 66
Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.